

Posudek oponenta bakalářské práce
Téma: Zatěžování a regenerace v biatlonu

Předložená bakalářská práce je vytvořena na 63 stranách. Kromě úvodu a přehledu použité literatury obsahuje 7 kapitol.

Práce svou konstrukcí a náplní odpovídá požadavkům, je přehledně členěná. Utřídění a zařazení kapitol je vhodné.

Svou náplní i zaměřením je předložená práce vhodná a přínosná. Není totiž mnoho publikací věnujících se regeneraci v biatlonu.

Teoretická východiska práce jsou dostačující. Kapitola 4, týkající se biatlonového tréninku, dokumentuje spolupráci autora s lidmi z praxe.

Z hlediska tréninkové práce v biatlonu se však jako nejpřínosnější jeví kapitola 6, regenerace a regenerační prostředky v biatlonu. Tato část může posloužit jak trenérům mládeže tak i dospělých.

Autor se v první části práce věnované biatlonu a biatlonovému tréninku dopustil chyby na str. 17 v kapitole 3.4.5 Závod s hromadným startem (Na mistrovství světa se nekonají dva rozběhy, ale do závodu postupuje pouze 30 nejlepších závodníků). Další diskutabilní tvrzení je na str. 20 v kapitole 4.1.2 Dýchání při střelbě (Zde autor vychází z dost starého pramene a spíše z klidové střelby. Výstřel je třeba uskutečnit v kratší době než je 5-7 vteřin).

Autor se také nevyvaroval některých typografických a stylistických chyb, které však z celkového hlediska vyznění bakalářské práce nejsou podstatné.

Bakalářskou práci **doporučuji** k obhajobě a navrhuji ohodnotit ji stupněm **velmi dobře**.

Pro obhajobu doporučuji autorovi práce, aby se zaměřil na zodpovězení následujících dotazů:

1. Jak se dle Vašeho názoru, regenerace podílí na celkovém výsledku závodu v biatlonu?
2. Jak je ovlivněn samotný výkon sportovce klimatickými podmínkami?
3. Jakým způsobem můžeme, pomocí masáže připravit závodníka na start?

Jablonec nad Nisou
Dne 8.9.2008

Mgr. Ondřej Rybář
oponent BP